

ほげんだより 11月

令和6年度 11月
小山市立小山城南中学校
保健室



城南中生全員で一生懸命作り上げた素晴らしい城南中祭も終わり、ほっとしたところで、体調を崩している人が増えています。日が暮れるのもずいぶん早くなり、朝晩の気温差も大きくなってきました。

毎朝の健康観察をしっかりと行い、体調が優れないときは、無理をせず早めの休養を心がけましょう。また、寒くなってくると、どうしても手洗いなど早く終わらせようとしてしまいがちです。寒くなっても、感染症予防のために、意識して丁寧な手洗いを続けましょう。

家を出る前にチェック!

- ☒ 熱がある
- ☒ 鼻水やせきが出る
- ☒ 発疹がある
- ☒ 頭痛や腹痛がある
- ☒ 食欲がない



カゼやインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。自宅を出る前に、朝の健康チェックをお願いします。体調がおかしいな?と感じた時は、**必ず朝のうちに**おうちの人に伝え、検温をするようにしましょう。また、登校する場合には、急な連絡に備え、おうちの人の仕事の予定など事前に確認しておくようにしましょう。

11月9日は いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

- 頭がスッキリする
- 感染症予防になる
- こもった匂いや
湿気がとれる



換気をするときのポイントは

対角線の
窓を開けること



換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

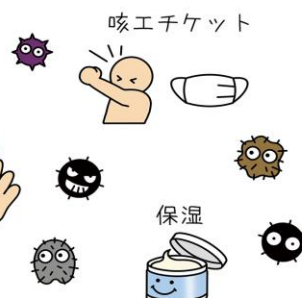
新鮮な空気で
集中力もUP!!

空気を入れかえよう

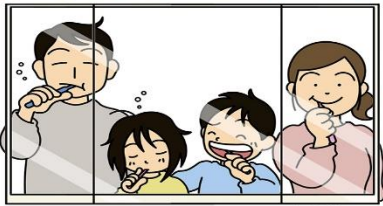


気温が下がり、空気も乾燥してきていますので、感染症対策が重要です。

自分たちでも出来るこまめな手洗いと換気で、感染症を予防していきましょう!



歯みがきしようよ！



11月8日はいい歯の日

歯

磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所は意識して磨こう！

正しい歯みがきの方法

正しい歯みがきの方法を知っていますか？ 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

①毛先を歯に
きちんと当てる



②軽い力で
みがく

③歯ブラシを小刻みに
動かしてみがく



前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢をとりましょう。



姿勢を確認しよう！



壁に背中をつけて立ってみよう！
腰と壁の間に手のひらがぎりぎり入る
すき間ができるくらいが良い姿勢の目安です。頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。確認してみましょう♪

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの
体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に
力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



★城南中祭★ 保健委員会展示「ICT機器と上手に付き合おう」



城南中祭では、保健委員会3年生による展示発表を行いました。
「ICT機器と上手に付き合おう」というテーマで
1) 目の健康 2) 姿勢 3) 心の健康 4) 生活アンケート等
と4つのグループ分かれて、調べ学習やアンケート結果を展示しました。
姿勢チェックやタブレットによるクイズコーナー、資料配付も好評でした。
保健委員さん、素晴らしい展示発表をありがとうございました！！

